Viernes 14 de febrero del 2025 | Año 40 | Nº 14,813

Director (i): Carlos Salinas Guerrero

el Popular

S/ 1.00 Diario 0.25, Lámina 0.25
VÍA AÉREA (*) 1.80 Diario 1.25, Lámina 0.25

www.elpopular.pe

HAY HOSPITALES, COLEGIOS Y CASAS INUNDADAS

- Carreteras también se ven afectadas y vehículos quedan varados.
- Un bus con pasajeros quedó atrapado en río Chicama.
- Nasca sufre devastación y el Rímac amenaza con furia.

HUAICOS GOLPEAN EN VARIAS REGIONES



PÁGINA 2

KÁISER AMENAZA

- Zambrano dice que ante Boca jugará su revancha y confía en ganar. PÁG. 10

ESTALLÓ MILETT

- Se molestó con compañeros de América Hoy porque mucho le preguntan por Tinelli. PÁG. 8

LLUVIAS EMPIEZAN A GOLPEAR A LA POBLACIÓN CON INUNDACIONES

Huaicos desatan su furia

YA SE PRESENTAN DESBORDES DE RÍOS EN VARIOS SECTORES.

- Empezó el desborde de ríos que afectan casas, colegios y hospitales.
- Hay varias regiones en riesgo extremo. El río Rímac amenaza con desatar el caos.



LOS HUAICOS SON IMPREDECIBLES.

La temporada de lluvias en la capital y en diferentes regiones del país empieza a golpear con fuerza y generar daños en diferentes infraestructuras como viviendas, colegios, hopitales y carreteras.

En la capital el río Rímac y el río Chillón amenazan con desatar toda su furia y que se repitan episidios de otros años con infraestructura destruida e inundiaciones en diversas zonas.

Al menos 19 vías a nivel nacional quedaron afectadas, con tránsito restringido o interrumpido, debido a las emergencias climáticas registradas en las últimas horas. Las regiones afectadas incluyen Moquegua, Arequipa, Apurímac, Ica, Lima, Huánuco, Ucayali, Piura, Tacna, Cajamarca y Amazonas, donde diversos distritos enfrentan inundaciones, huaicos y crecidas de ríos.

ALERTA ROJA

En Arequipa las lluvias intensas generan cortocircuitos, apagones y falta de agua potable en varias localidades.

El gerente de Gestión de Riesgos y Desastres de la Municipalidad Provincial de Arequipa informó que los distritos que presentan mayores afectaciones son Cerro Colorado, Paucarpata, Tiabaya y Alto Selva Alegre, donde se activaron diferentes torrenteras.

Al menos 185 viviendas fueron dañadas por las intensas lluvias que se registran.

BUS ATRAPADO

Un bus que intentaba cruzar el río Chicama, en la región de La Libertad, quedó atrapado debido a la fuerza de la corriente, lo que generó momentos de pánico entre los pasajeros.

Los efectivos policiales de Chocope, en coordinación con el personal del Servicio de Atención Móvil de Urgencias (SAMU), lograron rescatar a los ocupantes del bus.

HUÁNUCO

Tanto en la zona de sierra como en la selva, reportaron interrupciones del tránsito en carreteras, deslizamientos, el colapso de un puente, afectaciones en varias viviendas e instituciones educativas, daños en canales de riego y amenazas de desbordes de ríos. Hay viviendas y colegios afectados. ▲

EN CHOSICA Y CHACLACAYO

Están en alerta



LA FUERZA DEL RÍMAC ES INCONTROLABLE.

El río Rímac alcanzó niveles críticos y ahora amenaza con desbordarse en los distritos de Chosica y Chaclacayo.

Las lluvias intensas incrementaron su caudal, lo que llevó al Senamhi a declarar la alerta roja en estas zonas. La población se encuentra en estado de emergencia ante el riesgo de inundaciones y activación de quebradas.

Ante esta situación, la municipalidad de Lurigancho-Chosica dispuso el cierre del puente Caracol, medida preventiva para evitar accidentes.

Los vecinos de Chosica ya se encuentran en modo de alerta por posibles activaciones de quebradas. Para evitar que las aguas ingresen a sus viviendas colocaron sacos de arena en las puertas.

En Matucana, la activación de la quebrada San Gerónimo de Surco provocó la caída de un huaico, generando alarma entre los habitantes. ▲

AFECTARÍA A CENTROS POBLADOS

Río Mala en umbral rojo



EL CAUDAL ES PELIGROSO.

El Senamhi emitió una alerta en las últimas horas en la que advierte a los pobladores de la provincia de Cañete, en especial a los distritos de Calango y Mala, que el río Mala alcanzó el umbral hidrológico rojo al registrar un caudal de 122.52 metros cúbicos por segundo.

Este peligroso caudal que registra ahora el río Mala afectaría los centros poblados Yanacaca, La Vuelta, Yuncaviri, Nicochay y La Oroya (Máquina). Y el río Cañete alcanzó un valor de 208.49 metros cúbicos en el punto de control Socsi, en el distrito de Lunahuaná, por eso el Senamhi declaró el umbral hidrológico naranja. ▲

el Popular
Viernes 14 de febrero del 2025
Año 40 | Nº 14.813
Director (I): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

CONDUCTOR RECIBIÓ TRES IMPACTOS DE BALA Y FUE LLEVADO AL HOSPITAL

Acribillan a colectivero cerca a estación de tren en Bayóvar

✚ Móvil del ataque habría sido la extorsión.

Luis Aguilar

Nuevamente San Juan de Lurigancho es escenario de un acto de violencia. Un colectivero fue baleado dentro de su vehículo ayer por la mañana. El hecho sucedió a una cuadra de la estación Bayóvar del tren eléctrico de la Línea 1 del Metro de Lima.

De acuerdo a la información preliminar, una moto se acercó al vehículo y abrió fuego contra el conductor, que recibió tres impactos de bala dentro de su unidad en San Juan de Lurigancho.

Algunos vecinos que pasaban por el lugar observaron aterrados la escena criminal.

Al lugar llegaron agentes de la Policía Nacional para realizar las diligencias respectivas y trasladar a la víctima al hospital más cercano.

No obstante, se desconoce la identidad de la víctima y su estado actual tras el ataque.

El hecho mantiene en alerta a los vecinos y comerciantes del lugar, pues temen que un nuevo ataque vuelva a ocurrir en la zona y exigen que se redoble la seguridad. Se espera que las cámaras de seguridad ayuden con las investigaciones policiales para poder identificar a los responsables de este atentado.



OTRO ATAQUE CONTRA LOS TRANSPORTISTAS.



Extorsión

Se presume que el ataque al colectivero sería por extorsionadores, que le habrían exigido el pago de cupos para que siga trabajando sin ningún problema.

HOMBRE DE 60 AÑOS EN CABINA DE INTERNET

Muere frente a San Marcos



VÍCTIMA SUFRIÓ PARO CARDIACO.

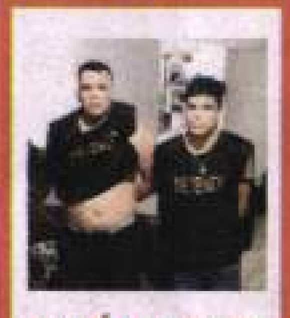
Un hombre de 60 años, que trabajaba en una cabina de internet frente a la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, falleció ayer debido a un paro cardiaco.

El occiso fue identificado como Rubén Alejos Arce, quien trabajaba en el área de planificación en la Facultad de Ingeniería Electrónica.

Según un testigo, la víctima sufrió el infarto cuando estaba sentado frente a su computadora revisando documentos.

La Policía Nacional acordonó el lugar donde murió el trabajador hasta la llegada del fiscal de turno, quien ordenó el traslado del cadáver a la Morgue de Lima, donde se realizará la necropia de ley. (C.L.P.).

EN CORTO



POLICÍA DA GOLPE A LOS SALDEROS DEL TREN

La Policía desarticuló la banda criminal Los salderos del tren, que cometía fraude informático en cinco estaciones de la Línea 1 del Metro de Lima. Este grupo criminal recaudaba hasta 100 mil soles al mes en cinco estaciones de la Línea 1. Durante la intervención se incautaron 84 "tarjetas anómalas" y se detuvo a seis mujeres y dos hombres. (Deyna Cornejo)



BALEAN A CONDUCTOR EN VILLA EL SALVADOR

Un colectivero fue acribillado por presuntos sicarios cerca del cruce de las avenidas Mariano Pastor Sevilla y César Vallejo en Villa El Salvador. Según testigos, el conductor fue interceptado en su vehículo por desconocidos, que realizaron 10 disparos. La víctima fue identificado como Adrián Romero Guillén, de 27 años y de nacionalidad venezolana. (C.L.P.)



FUEGO SE HABRÍA DEBIDO A UN CORTOCIRCUITO.

BOMBEROS CONTROLARON EL SINIESTRO

Incendio en edificio en Miraflores causa alarma

Un incendio se registró ayer en el sexto piso de un edificio, en la calle Túpac Amaru en Miraflores.

Ante lo ocurrido, los residentes alertaron al Cuerpo General de Bomberos Voluntarios para que apagaran las llamas lo antes posible, y que ninguna persona resulte herida.

Al lugar llegaron cinco unidades de bomberos, igualmente el personal de Serenazgo. Las autoridades cerraron las calles aledañas al edificio afectado por el fuego, para que los hombres de rojo puedan realizar sus labores sin ningún inconveniente.

De acuerdo a información proporcionada por los bomberos, el incendio se habría producido debido a un cortocircuito. Hasta el momento, no se han reportado heridos ni fallecidos. (Camila Salinas)



POLICÍA INTERVINO A ADOLESCENTES EN CHORRILLOS

Asaltan a machetazos

En Chorrillos, cámaras de seguridad captaron el momento en que un grupo de adolescentes, identificados como los Macheteros de Carhuarazo, asaltó a una madre y sus tres hijos. El incidente ocurrió cuando la familia iba ingresar al colegio Andrés Avelino Cáceres, en Las Delicias de Villa.

Tras cometer el asalto, los delincuentes huyeron y abordaron una mototaxi. La Policía ubicó e intervino la unidad sospechosa poco después del hecho. La madre identificó tanto la moto como a dos de sus ocupantes, que fueron trasladados a la comisaría de Mateo Pumacahua. (Juan Castro)



ASALTARON A MADRE Y SUS HIJOS.

PJ RECHAZÓ RECURSO DE DEFENSA DE MANDATARIA PARA FINALIZAR INVESTIGACIÓN DE "CASO COFRE"

Boluarte seguirá siendo investigada

✚Defensa de la jefa de Estado apelará decisión del Poder Judicial.

Carlos Lara Porras

La presidenta Dina Boluarte seguirá siendo investigada por el "Caso Cofre", luego que el Poder Judicial negara el recurso presentado por la defensa de la mandataria.

Dicha maniobra legal de la defensa de Boluarte buscaba dar por terminada la investigación preliminar en su contra por el presunto encubrimiento en la fuga de Vladimir Cerrón.

El juez Juan Carlos Checkley rechazó el pedido de control de plazo, lo que significa que la mandataria deberá rendir su versión ante la Fiscalía de la Nación.

El magistrado precisó que la investigación preliminar seguirá vigente hasta el 23 de mayo de 2025, por lo que la jefa de Estado no podrá evitar responder sobre el caso ante las autoridades.

APELARÁN DECISIÓN

El abogado de Dina Boluarte, Juan Carlos Portugal, anunció que apelará decisión del Poder Judicial sobre el "Caso Cofre".

Fue citada dos veces

Hay que recordar que la Fiscalía de la Nación citó a la presidenta Dina Boluarte en dos oportunidades, una el 15 de enero, pero no acudió. Y en la otra, el 29 de enero, a la que sí asistió, pero no declaró.

En declaraciones a Canal N, la defensa legal de la mandataria aseguró que el Ministerio Público notificó la ampliación de la investigación fuera del plazo establecido, lo que según su tesis, invalidaría la extensión del proceso.

Además, destaca que en cinco de las seis investigaciones fiscales previas, Boluarte declaró sin hacer uso de su derecho a guardar silencio, a diferencia de esta última, en la que decidieron no responder hasta que se resuelva la apelación sobre el plazo de la investigación.


SIGUE EN EL OJO DE LA TORMENTA POR EL "CASO COFRE".

El abogado de Dina Boluarte adelantó que, si la Corte Suprema determina que la investigación sigue dentro del plazo, la mandataria se presentará ante la fiscal de la Nación y esta vez sí dará su declaración.



ESTADO DE EMERGENCIA EN LA POLICÍA SERÍA POR 120 DÍAS.

SEGÚN PROYECTO DE LEY DE SALHUANA

Proponen declarar en emergencia a la PNP

El congresista y titular del Legislativo Eduardo Salhuana (APP) presentó un proyecto de ley para declarar en emergencia a la Policía Nacional del Perú (PNP).

Según la propuesta, el estado de emergencia en la institución policial sería por un plazo de 120 días, encargando al Poder Ejecutivo que realice las gestiones que correspondan para dotarla de equipamiento, servicios y otros recursos prioritarios.

Igualmente, para que disponga lo necesario en pos del mejoramiento de su infraestructura o culminación de obras, que le permitan luchar contra la criminalidad en el ámbito nacional.

SOBRE ILEGALIDAD DEL PARTIDO A.N.T.A.U.R.O.

JNE no fue notificado


JNE ESTÁ A LA ESPERA DE LA NOTIFICACIÓN JUDICIAL.

El Jurado Nacional de Elecciones (JNE) informó que hasta la fecha no fue notificado con el pronunciamiento de la Corte Suprema de Justicia que declara la ilegalidad del partido político Alianza Nacional de Trabajadores, Agricultores, Universitarios, Reservistas y Obreros (A.N.T.A.U.R.O.).

Por ello, el organismo electoral informó que se encuentra a la espera de la notificación judicial para dar cumplimiento al respectivo fallo.

Desde el Poder Judicial informaron a RPP que el JNE no forma parte de este proceso, por lo que la notificación solo fue enviada al Ministerio Público y a los representantes del partido. El constitucionalista Erick Urbina indicó que le correspondería al Ministerio Público notificar esta decisión al JNE.



JNJ BUSCARÍA DESTITUCIÓN DE TELLO COMO PRESIDENTA DEL PODER JUDICIAL.

TITULAR DE PJ SORPRENDIDA POR DECISIÓN DE JNJ

Tello sería destituida

La presidenta del Poder Judicial, Janet Tello, se refirió al anuncio de un proceso disciplinario abierto en su contra por la Junta Nacional de Justicia (JNJ).

En un comunicado publicado en la cuenta de X del Poder Judicial, Tello dijo que esperará la notificación correspondiente sobre la investigación en curso y que, en su debido momento, ejercerá su derecho a la defensa. Además, refirió que le resulta "preocupante" que el proceso se haya tramitado con una celeridad reservada para casos de mayor gravedad.

Según el medio El Foco, la decisión de la JNJ respondería a una "venganza" de un grupo de partidos políticos al interior del Congreso, pues Tello tuvo una posición crítica al Poder Legislativo.

ESTADO DE EMERGENCIA EN ICA

Huaicos en Nasca dejan más de 500 familias damnificadas

✚ Precipitaciones también han dejado varias localidades aisladas.



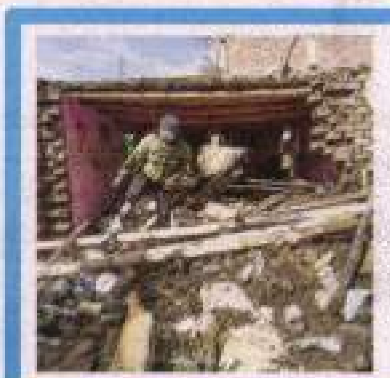
LLUVIAS Y HUAICOS EN NASCA E ICA DEJA MÁS DE 500 FAMILIAS AFECTADAS.

ICA. La región Ica enfrenta una crisis climática sin precedentes debido a las intensas lluvias que han caído en los últimos días. En la provincia de Nasca, los huaicos y desbordes de ríos causaron estragos en varios distritos, afectando gravemente la infraestructura y las viviendas.

Hasta el momento, son más de 500 familias que se han visto obligadas a abandonar sus residencias en busca de seguridad, según informó Latina Televisión.

En la zona de Los Paredones, un huaico bajó de las montañas y sorprendió a la población. Las calles y viviendas fueron rápidamente inundadas, arrasando con todo a su paso.

Este fenómeno no solo afectó a las viviendas, sino que también dejó incomunicadas a varias localidades, especialmente debido al colapso de la infraestructura vial. (O.L.)



Carretera bloqueada

Además, la carretera Interoceánica, que conecta Nasca con Cusco, se encuentra bloqueada en varios puntos debido a los daños causados por los huaicos.



SIGUEN CANCELÁNDOSE LOS VUELOS EN LA CIUDAD BLANCA.

CAOS EN AREQUIPA

Continúa cancelación de vuelos por mal tiempo

AREQUIPA. El aeropuerto Alfredo Rodríguez Ballón de Arequipa enfrenta problemas operativos debido a las condiciones climáticas adversas. Varios vuelos registraron retrasos y cancelaciones, generando incertidumbre entre los pasajeros.

Desde hace cinco días, la Ciudad Blanca amanece con cielos completamente nublados y presencia de llovizna.

Esta situación dificulta la normal operación de los vuelos, ya que la densa capa de nubes impide la visibilidad adecuada para los despegues y aterrizajes.

Las aerolíneas advirtieron a los pasajeros que los itinerarios pueden cambiar en cualquier momento. (O.L.)



A TOMAR SUS PRECAUCIONES.

POR SAN VALENTÍN

Operativos en hostales

En un operativo de la municipalidad de Santa Anita, varios hostales cerca al óvalo fueron visitados como parte de un operativo del control de sanidad.

En la inspección, se constató que algunos de los establecimientos visitados, tienen algunas deficiencias en el cumplimiento de sanidad por lo que se levantó un acta de inspección, para que subsanen las irregularidades observadas.

Se encontró habitaciones mal aseadas, donde se halló hasta preservativos usados debajo de las camas, así como ropa interior usada en los pisos.

Se exigió a estos hospedajes que deben ofrecer a sus clientes, no solo la tranquilidad y seguridad para pasar una inolvidable velada. (O.L.)



CONDUCTOR FUE DETENIDO Y HAY VARIOS HERIDOS, ENTRE ELLOS, NIÑOS

Auto embistió a un grupo de personas en Múnich

✚ Víctimas participaban en una manifestación cuando fueron atropelladas.



VEHÍCULO EMBISTIÓ A UN GRUPO DE PERSONAS EN MÚNICH.

MÚNICH. Un automóvil embistió en la ciudad alemana de Múnich, en el sur del país, a un grupo de personas que participaba en una manifestación sindical, suceso en el que resultaron heridas varias personas, entre ellas, dos niños.

Según informó la Policía de la capital bávara, el conductor, un joven afgano de 24 años solicitante de asilo, fue detenido.

Los cuerpos de seguridad y rescate confirmaron ya al menos 28 personas heridas, algunas de ellas de gravedad, informó la agencia de noticias alemana DPA.

El canciller Olaf Scholz declaró que el sospechoso debe ser castigado con todo el peso de la ley y, a continuación, expulsado de Alemania.

"Lo que ha ocurrido es horrible", declaró. (DPA) ▲

EN CORTO

DESCARTA QUE SEAN DEL TREN DE ARAGUA

CARACAS. El ministro de Interior de Venezuela, Diosdado Cabello, aseguró que en el primer grupo de deportados desde Estados Unidos no viajaron miembros de la temida banda Tren de Aragua, declarada organización terrorista por el gobierno de Donald Trump. "Se cae con los hechos la narrativa que todos eran del Tren de Aragua (...) No hay ni uno solo de los que vino con antecedentes de estar vinculado al Tren de Aragua, ni uno solo", aseguró el funcionario. (SWI)

FUERZA AÉREA DE BRASIL

Derriba avión con drogas procedente de Venezuela



AGENTES DE LA POLICÍA FEDERAL ENCONTRARON LOS CUERPOS DE DOS OCUPANTES.

BRASILIA. La Fuerza Aérea Brasileña (FAB) derribó una aeronave que ingresó ilegalmente al espacio aéreo de Brasil desde Venezuela, transportando un cargamento de drogas.

El operativo fue parte de la Operación Ostium, vigilancia aérea para combatir el narcotráfico en la frontera.

Según informó la FAB en un comunicado, la aeronave fue detectada en vuelo irregular y se activaron los protocolos de seguridad.

"Se emitieron instrucciones claras para que la aeronave descendiera, pero estas fueron ignoradas por los tripulantes. Se aplicaron las medidas de averiguación para determinar o confirmar la identidad de la aeronave", detalló la entidad. (Infobae) ▲

BRYAN TORRES

ATROPELLA A REPORTERO Y SE VA A COMISARÍA

✚ Cantante embistió a investigador de Amor y fuego en presencia de la Policía.
✚ Pareja de Samahara Lobatón los acusó por hostigamiento.

Grecia Infante/Omar Lozano.

¡Los escándalos lo persiguen! Tras ser acusado por siete mujeres de ser infiel, el reportero de *Amor y fuego*, Diego Chocce, reveló que Bryan Torres embistió a su compañero cuando se encontraba frente a la comisaría en San Isidro.

Detalló que pese a que habían policías presentes cuando la pareja de Samahara se lleva de encuentro al investigador, estos no quieren recibir la denuncia contra el cantante.

"Realizamos el abordaje, Bryan retrocede y embiste a nuestro compañero, en presencia de los miembros de la PNP. No le están aceptando la denuncia. Bryan justifica diciendo que lo hemos hostigado, lo hemos estado siguiendo, él está colocando una denuncia contra nosotros", manifestó.

Tras el incidente, Rodrigo González compartió una foto de la pierna de su colaborador, que presenta golpes y por lo que tuvo que ser llevado a una clínica.

"Fue embestido por el auto de Bryan, así es como él responde y maneja su frustración", encaró.



NUEVAMENTE EN EL OJO DE LA TORMENTA.

Sale nueva chica

La bailarina María Medrano le envió un mensaje a Samahara Lobatón luego de exponer los audios que le enviaba Bryan Torres, en los que le dice que la quiere ver para que "se dé lo que nunca se dio". "Me siento apenada por la situación", comentó.

PASA POR DOSAJE ETÍLICO

Tras permanecer varios minutos en la comisaría, Bryan Torres fue llevado en una patrulla a pasar dosaje etílico, mientras que el reportero de *Amor y fuego* hizo la denuncia respectiva contra el salsero.

Sin embargo, el saliente de Lobatón evitó dar cualquier tipo de declaración sobre lo ocurrido y de las acusaciones de infidelidad.

GISELA VALCÁRCEL

DEFIENDE A SU HIJA DE ATAQUES EN LAS REDES

✚ "Me zurro si me critican", sostuvo la Señito.

¡Saca las garras! Gisela Valcárcel generó revuelo en las redes sociales luego de realizar un comentario en defensa de Ethel Pozo. Durante una transmisión en vivo, la ex conductora no dudó en salir al frente y responder a quienes critican la continuidad de su hija en la pantalla chica.

"Yo la veo muy bien. Cada día está evolucionando en la animación. No estaría bien que lo diga yo porque soy su mamá. Me zurro si me critican, pero cada quien se gana su sitio. El sitio que tiene Ethel ella se lo gana diariamente", expresó.

La popular Gise dejó en claro que siempre defenderá a su hija y a su familia ante cualquier crítica. "Yo por mi hija y por mi familia... todo. También es claro que si alguien está en contra de mi familia, no me tendrá como amiga. Así soy yo y creo que la mayoría de mamás", dijo. (O.L.)

LA CHOLA CHABUCA

VUELVE CON SORPRESAS

✚ Regresa con El reventonazo de los sábados.

La chola Chabuca vuelve recargada para llenar de alegría los hogares peruanos con una nueva temporada de *El reventonazo de verano*. El programa se emitirá mañana a las 8:00 de la noche a través de América TV, y promete grandes sorpresas e invitados.



ALISTA NOVEDADES EN SU RETORNO.

"Hemos grabado en exteriores, en la playa, para traerles momentos inolvidables llenos de risa y entretenimiento, pero a raíz de la lluvia de verano (el último miércoles), el humor y la diversión no se detuvo y nos fuimos a grabar al estudio", destacó el personaje de Ernesto Pimentel. (O.L.)

MILETT FIGUEROA

¡PIERDE LOS PAPELES POR TINELLI!

✚ Modelo se hartó de que sus compañeros la molesten con su relación con conductor. ✚ "Voy a empezar a poner límites desde ya", dijo.

Omar Lozano.

¡Se le acabó la paciencia! Milett Figueroa no solo recibió críticas como las de Magaly Medina, sino que también fue blanco de comentarios y bromas incómodas por parte de sus propios compañeros de programa, Janet Barboza y Edson Dávila.

Desde el inicio del programa, Janet notó que la modelo estaba a la defensiva y lo comentó al aire: "Papá Armando, Milett está muy a la defensiva, no le gusta que le digamos nada", expresó la "Rulitos" en tono de burla.

Sin embargo, la tensión alcanzó su punto máximo cuando la ex chica reality dejó claro que ya no está dispuesta a tolerar más indirectas ni burlas sobre su vida personal.

"Sí, sí, voy a empezar a poner límites desde ya. Primer día buena, segundo día buena y tercer día ya no. Hoy me levanté de muy mal humor, no estoy soportando. Me levanté muy temprano y no estoy para aguantar", aseguró.

"¿Qué pasa? Ayer, hoy y antes de ayer... Todos los d vas a mencionar a mi p ¡Todos los días! Señores Producciones, póngar alto a este chico. Te p teléfono para que lo li Nada de poner límites p se pasan todos de los lí añadió bastante molest

"Le mandan indirectas, se burlan de ella, se ríen de ella", Magaly Medina.

AMENAZA CON DEMANDA

Ante la sorpresa de todo set, Milett también resp con un tono que oscila tre la broma y la seried si continúa esta situació maría acciones legales.

"Con mi abogado, p les voy a poner un par mandas a todos ustede presó muy incómoda.



Rating sigue bajando

Magaly Medina reveló que el rating de Améric sigue bajando pese a la incorporación de Mi Figueroa. "Siguen con sus cuatro puntos, sig ahí. Milett está pintada en la pared. La pe inversión que ha hecho Gisela Valcárcel con su productora", sostuvo.

MARIANITA

SU BEBITA SUFRIÓ UN INCIDENTE

✚ Locutora se confesó con Karla Tarazona en el podcast Mamá 24/7 de **el Popular**.



LOCUTORA RADIAL SE LLEVÓ EL SUSTO DE SU VIDA POR LA CAÍDA DE SU PEQUEÑA.

¡El susto de su vida! La locutora radial Mariana Espinoza, más conocida como Marianita, fue una de las recientes invitadas en el podcast de Karla Tarazona, Mamá 24/7, que se transmite los miércoles a la 1:00 p.m. en las plataformas digitales de **el Popular**.

La ex compañera de Carloncho relató que la primera vez que su pequeña se cayó fue a los seis meses, durante un viaje familiar que realizaron en la mística Turquía.

"A mí, lamentablemente para mí, fue la primera vez que se me cae. Tenía como seis meses. Estábamos terminando de hacer unas compras y mi bebé ya se movía. Yo siemplemente cambié de brazo, me habré demorado un segundo y ya estaba en el suelo", refirió.

SE QUEDÓ EN SHOCK

Ante la fuerte caída de su pequeña, la conocida comunicadora quedó en shock y rompió en llanto de importencia por lo que le pudo pasar a su niña.

"Se me puso borrachita (mareada por la caída). Me quedé en shock y me vomitó todo, pero luego se estabilizó y empezó a reír. Mi alma regresó a mi cuerpo", añadió (O.L.) ▲

RENZO SCHULLER

EN "TERAPIA DE PAREJA"


SE JUNTAN PARA GRAN SHOW.

"Pili y Nano" Terapía de pareja, protagonizado por los actores Patricia Portocarrero y Renzo Schuller, vuelve a los escenarios con una propuesta cargada de humor, amor y situaciones hilarantes que reflejan la vida en pareja.

"La idea es que vengas con tu pareja a disfrutar, a desconectarte del día a día y, por qué no, a aprender cómo resolver los conflictos con una sonrisa. La risa siempre es el mejor remedio", dijo el conductor de *EEG*.

"Es un show pensado para reírnos de nosotros mismos, de esas pequeñas cosas que parecen problemas enormes, pero que si las vemos con humor, se convierten en motivos para unirnos más", acotó la actriz.

"Pili y Nano" se presentará todos los viernes de marzo en el Centro de Convenciones Bianca en Barranco. ▲

• El León se enfrentará a su ex club. • DT Gorosito confía en ganar a xeneizes.

Carlos Lara Porras

Tras el pitazo final y lograr el triunfo ante Nacional, Alianza Lima cambió de chip y se enfocó en Boca Juniors al que espera darle pelea y tratar de ganarle para dar un gran paso para avanzar a la fase 3 de la Copa Libertadores.

Para Carlos Zambrano, quien vistió la azul y oro entre 2020 y 2022, calificó como una "revancha" este encuentro. "Es un partido más. Sinceramente yo vengo a defender a mi equipo. Creo que para todo jugador enfrentarse a su ex equipo es lindo, me tomo una mini revancha, pero en el campo sabemos que no hay amigos", refirió el León, quien salió del cuadro xeneize por discrepancias con Hugo Ibarra, entrenador de Boca aquel momento.

Paolo Guerrero se volverá a reencontrar con Fernando Gago, quien fue su entrenador en Racing y no le dio mayores oportunidades de jugar, razón por la que salió de la Academia para marcharse al LDU. "En Racing no jugué. Cuando jugué, lo dejé puntero de la Libertadores. Cuando salí, quedó eliminado", manifestó Paolo en alusión a Gago, tras ganar la Copa Sudamericana con LDU en 2023.

GOROSITO YA LE GANÓ A BOCA

Néstor Gorosito, con pasado en River Plate, también ya vive el duelo con Boca Juniors. "Nosotros vamos a querer ganar, no es que vamos a intentar. Después veremos si nos da. En la cancha somos 11 contra 11. Tenemos mucha confianza en el plantel, vamos de menor a mayor. Después nos superarán o no, veremos, pero nosotros jugamos para ganar, no jugamos para ver qué pasa y qué va a hacer Boca", acotó el Pipo, quien como DT de Tigre le ganó la final de la Copa de la Liga a los xeneizes en 2019.

ZAMBRANO Y SU MENSAJE A BOCA, RIVAL DE ALIANZA

"Es una revancha"

Xeneizes tienen bajas

BUENOS AIRES. Boca Juniors presentará bajas este martes (7:30 p.m.) ante Alianza Lima, por el partido de ida de la fase 2 de la Copa Libertadores en el estadio Alejandro Villanueva.

Luis Advíncula no jugará ante los victorianos por estar suspendido por una expulsión previa en su último encuentro de la Copa Sudamericana ante Cruzeiro de Brasil.

Ander Herrera y Tomás Belmonte también serán bajas por estar desgarrados. Y en cuanto a Edinson Cavani, presenta un fuerte dolor en la zona lumbar y el cuerpo médico no lo descarta para el duelo ante Alianza porque lo vienen evaluando día a día. Sin embargo, el panorama es complicado por la cercanía del partido.

El cuadro xeneize arribará este domingo a Lima. (C.L.P.)



Riquelme respeta a Alianza

BUENOS AIRES. Juan Román Riquelme, presidente de Boca Juniors, respeta a Alianza Lima, rival de los xeneizes en la fase 2 de la Copa Libertadores.

"Tenemos nuestra final en Perú contra un equipo que tiene jugadores de mucha experiencia como Guerrero, Trauco, Zambrano, que saben jugar", declaró el mandamás del club xeneize a DSports Radio.

"Pueden estar un poquito más lentos que en otros momentos, pero saben jugar y cuando se sabe jugar, se sabe jugar, así que hay que respetarlos y vamos a tener que hacerlo bien. Vamos a ir a Perú con mucha ilusión", acotó Riquelme.

El cotejo entre Alianza Lima y Boca Juniors se jugará este martes en Matute y la revancha el 25 de febrero en la Bombonera. (C.L.P.)

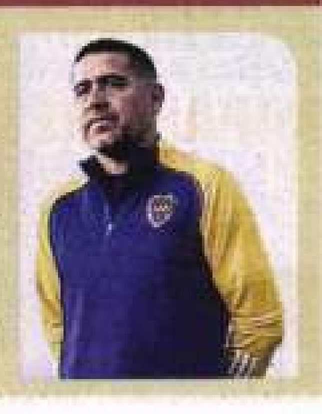


FIGURA EN LISTA PRELIMINAR DE LA SELECCIÓN

Quevedo bajo la lupa

Sería convocado para partidos ante Bolivia y Venezuela.

Carlos Lara Porras



TIENE UN BUEN PRESENTE EN ALIANZA.

Óscar Ibáñez, quien la noche del martes estuvo en Matute observando el triunfo de Alianza Lima ante Nacional por la Copa Libertadores, ya viene preparando la lista previa para la que será la convocatoria final para los partidos ante Bolivia y Venezuela, el 20 y 25 de marzo por las eliminatorias al Mundial del 2030.

Se supo que el seleccionador nacional quedó deslumbrado con el juego de Kevin Quevedo, autor de un doblete ante los guaraníes, y figura en su lista preliminar para los próximos duelos de la Bicolor.

Otros nombres que estarían en la lista preliminar son Kenji Cabrera y Matías Lazo (Melgar) y Paolo Reyna (Universitario).

A la salida de Matute, Ibáñez felicitó a Alianza Lima. "El avance de un equipo peruano siempre es bueno para todos. Felicito a Alianza Lima. El funcionamiento del equipo fue muy bueno. Alianza jugó muy bien", manifestó el flamante seleccionador de Perú.

ÁRBITROS PARA DUELOS DE PERÚ

Jueces con rostro


FALCÓN SERÁ EL JUEZ ANTE BOLIVIA.

La selección peruana ya conoce a los árbitros para sus próximos partidos de las eliminatorias al Mundial del 2030.

Para el encuentro del 20 de marzo en el Estadio Nacional ante Bolivia, el argentino Yael Falcón será el árbitro y tendrá como asistentes a Maximiliano del Yesso y Facundo Rodríguez. El cuarto hombre será Leandro Rey, mientras que Germán Delfino estará a cargo del VAR.

Y para el duelo que la Bicolor sostendrá con Venezuela en Maturín el 25 de marzo, el juez será el chileno Cristian Garay, quien tendrá como colaboradores a Claudio Urrutia y Alejandro Molina. Como cuarto árbitro estará José Cavero y a cargo del VAR estará Juan Lara. (C.L.P.)



Cristiano no pudo anotar

JEDDAH. Se le cerró el arco a Cristiano Ronaldo, quien no pudo anotar en el triunfo de Al-Nassr ante Al-Ahli por la fecha 20 de la liga saudí. Jhon Durán (32' y 88') y Ayman Yahya (80') anotaron para Al-Nassr que jugó con 10 hombres por expulsión de Simakan (47'). Cristiano fue reemplazado en el minuto 75'. (C.L.P.)



Melgar va por más en Cusco

La segunda fecha de la Liga 1 empezará hoy en Cajabamba (3:30 p.m.), donde UTC buscará sumar sus tres primeros puntos ante Binacional. Y en la Ciudad Imperial (5:30 p.m.), Cusco FC buscará recuperarse de la goleada sufrida ante Alianza ante Melgar que venció a UTC en la jornada inaugural. (C.L.P.)

MAÑANA NO TE PIERDAS LA LÁMINA CON LA RECETA DEL COLECCIONABLE DE EL POPULAR

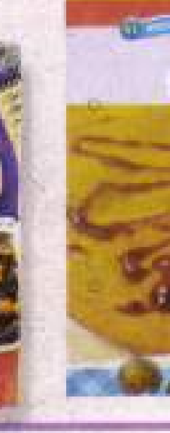
Cachangas: un bocado crujiente para compartir en familia



LAS CACHANGAS SON PERFECTAS PARA UN PEQUEÑO EMPRENDIMIENTO.

Alannis Castañeda Saavedra.

El Popular presenta **Menú económico** y recetas para negocio, el coleccionable donde encontrarás diversos platillos creativos y nutritivos al alcance de tu bolsillo. Además, las láminas incluyen tips para empezar un emprendimiento culinario y generar ingresos desde la comodidad de tu hogar. Recuerda que es una receta diferente por día. ¡Crea y haz crecer tu negocio!



SENCILLAS Y DELICIOSAS

Las cachangas son una delicia tradicional peruana, perfectas para el desayuno o la merienda. Su textura, crujiente por fuera y suave por dentro, las hace las favoritas de muchos.

Se pueden disfrutar solas o acompañadas de miel, mermelada, queso o mantequilla, dependiendo del gusto de cada persona. En algunas regiones, se sirven con café caliente o un vaso de chicha para complementar su sabor. Son una opción fácil y deliciosa que evoca los sabores de la cocina casera.



VIAJEMOS EN FAMILIA — Chosica

El dato: Chosica es conocida como la "Ciudad del Sol" debido a su clima cálido. Su ubicación le permite tener un microclima único que la convierte en el destino ideal para huir del frío.

Ubicada en la sierra de Lima, es un destino turístico popular por su clima cálido y paisajes naturales. A solo una hora de la capital, ofrece un respiro del bullicio citadino. Los visitantes pueden disfrutar de su variada gastronomía, especialmente de platos típicos como el "pescado a lo macho" y el "chancho al palo". Además, Chosica es conocida por sus atractivos naturales como el Parque Ecológico Huiracocha, y sus ríos, ideales para disfrutar de deportes acuáticos.

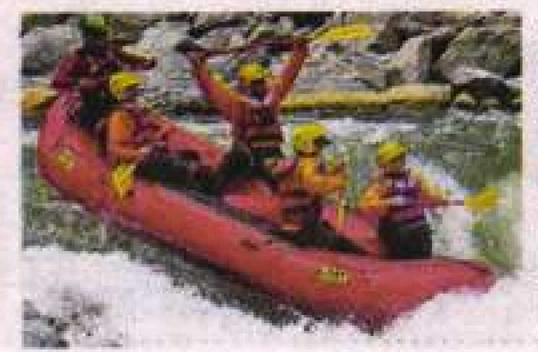


ACTIVIDADES RECREATIVAS:

-Parque Ecológico Huiracocha: lugar perfecto para caminar y explorar la naturaleza, con senderos que permiten disfrutar de la flora y fauna local mientras se hace ejercicio al aire libre.

-Canotaje en el río Santa Eulalia: si tu familia disfruta de los deportes acuáticos, el canotaje en el río Santa Eulalia es una actividad llena de adrenalina y diversión. Navegar por sus rápidos ofrece una experiencia única, ideal para disfrutar en grupo.

-Visitar el balneario de Chosica: disfrutar de un día de sol en las piscinas y relajarse en los balnearios locales es una excelente manera de pasar tiempo juntos, especialmente durante esta época de verano.



CONSEJOS PARA EL VIAJE:

-Lleva agua y algunos snacks para el camino, especialmente si planeas hacer actividades al aire libre.

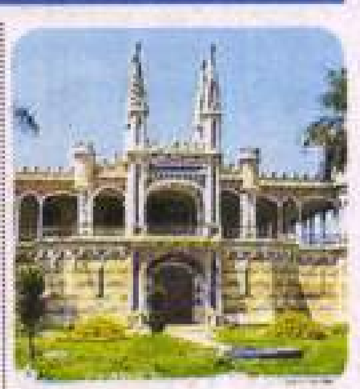
-Lleva protector solar, gafas de sol y un sombrero para protegerte del sol.

-Utiliza ropa y zapatos cómodos.



Canta

A solo tres horas de Lima, Canta es el lugar ideal para quienes buscan escapar del bullicio de la ciudad y disfrutar de la tranquilidad del campo. Rodeada de paisajes montañosos, esta zona ofrece actividades al aire libre como caminatas, paseos en bicicleta y la posibilidad de explorar la laguna de Canta o el río Chillón. También puedes disfrutar de la gastronomía local en familia.



San Vicente de Cañete

Ubicado a dos horas de Lima, es conocido por su clima cálido y paisajes. La zona ofrece diversas actividades al aire libre, como caminatas y paseos por sus valles. Además, es famosa por sus playas y su deliciosa gastronomía, en la que resaltan grandes platos como la sopa seca con carapulcra y tamales. También es cuna de importantes festividades que celebran su diversidad y cultura.

Cuida tu cuerpo
Si quieres un maquillaje perfecto, pasa un hielo de zumo de pepino con sábila por el rostro y el cuello. Esto dejará la piel tersa para poder utilizar cualquier producto de belleza.



El dato
Reduce las ojeras de manera sencilla con rodajas de pepino.

Está de moda
Rubor en crema. Esta presentación de rubor tiene un acabado cremoso que pigmenta y dura mejor en la piel.



LOS TONOS MÁS USADOS VAN DESDE LOS ROSAS, ROJOS Y MORADOS

Crea el make-up ideal para San Valentín

◆ Resalta tus facciones de manera natural.
◆ ¡Dale tu toque personal y lúcete!

Alannis Castañeda Saavedra.

El 14 de febrero es una fecha especial para muchas de nosotras y una oportunidad para lucir hermosas. ¿Y qué mejor que un maquillaje de impacto? En este artículo te presentamos algunos tips que puedes implementar en tu look por San Valentín.



CONVIERTE TU LOOK EN EL MÁS ROMÁNTICO Y SORPRÉNDETE A TI MISMA.

DELINEADOS GRÁFICOS

Atrévete a crear delineados en tonalidades como el negro o el marrón. Puedes añadir un toque de sombras con brillo para esta fecha especial y así resaltar tu mirada.

LABIOS DE IMPACTO

Añade un toque de color en tus labios utilizando tonos fucsias, rosas o el icónico rojo pasión. Puedes complementar el look final con un delineador de labios para darles más forma y glitter para más volumen.



MEJILLAS PERFECTAS

El uso de blush o rubor en el rostro creará un efecto juvenil y saludable, ideal para cualquier tipo de rostro.



PESTAÑAS DE ENSUEÑO

La mirada coqueta es posible; utiliza un rímel alargador o pestañas postizas para conseguir el efecto ideal.

Lucir mejor

Ibet Navarro (*)

APRENDE A MAQUILLARTE COMO EXPERTA

Si te gusta el maquillaje, pero no sabes cómo usarlo o cómo maquillarte, aquí unos tips para que lo hagas en casa.

El principal secreto para que tu acabado quede lindo y perfecto es hidratar muy bien todo el rostro, colocar un bálsamo hidratante en los labios y dejar que la piel lo absorba unos cinco minutos o más. Luego, aplica tu base, corrector, bronceador y rubor en crema, y sella todo con polvos; así te durará más. No te olvides del labial: coloca un poco de corrector para mayor pigmentación en los labios y después tu labial favorito. Utiliza brochas para que tu maquillaje tenga un acabado delicado y preciso.

* Maquillados
IG: @chinamakeupnt
Teléfono: 984 322991

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada



Lomo saltado

INGREDIENTES

- 11/4 de taza de arroz.
- 1/2 unidad de ají amarillo.
- Una cda. de ají colorado.
- 11/2 cdta. de ajo.
- 1/2 cebolla mediana.
- 2 tomates pequeños.
- Aceite vegetal.
- 400 g de carne de res.
- Vinagre y salsa de soya.
- 1/2 kg de papa blanca.
- Pimienta, comino y perejil al gusto.
- Sal yodada con moderación.

PREPARACIÓN

Lavar la papa, pelar, cortar en bastones y freír en aceite. Cortar la carne en tiras delgadas, sazonar con ají colorado y ajo molido; condimentar con pimienta, comino y sal yodada; sofreír en aceite, soasar; adicionar un chorro de agua. Una vez cocida la carne agregar tomate y cebolla cortada en gajos, saltear; finalmente agregar vinagre tinto, salsa de soya (sillao) y perejil picado. Servir el lomo saltado con papas fritas y arroz graneado.

Secreto del chef
Para una carne más jugosa, deja marinando la carne de res con el aderezo durante 10 minutos antes de cocinarla.

TIPS TIPS TIPS

1 AGUA FRÍA: BUENO PARA EL CABELLO

Si quieres evitar la caída de cabello y prevenir la resequedad, además de utilizar tratamientos anticaída, también es recomendable enjuagar tu cabello después del lavado con agua fría, sobre todo si tu pelo es fino. El agua fría promueve más el brillo una vez seco.



2 REALIZA UNA RUTINA DE SKINCARE

Limpia tu rostro suavemente dos veces al día (mañana y noche) con un dermolimpiador para eliminar impurezas. Luego, hidrata tu piel con productos en gel o emulgel que contengan ácido hialurónico. Por último, usa siempre protector solar de SPF 50, reaplicando cada 2 a 3 horas. ¡Quedará maravilloso!



3 MITOS SOBRE EL CUIDADO DE LA PIEL

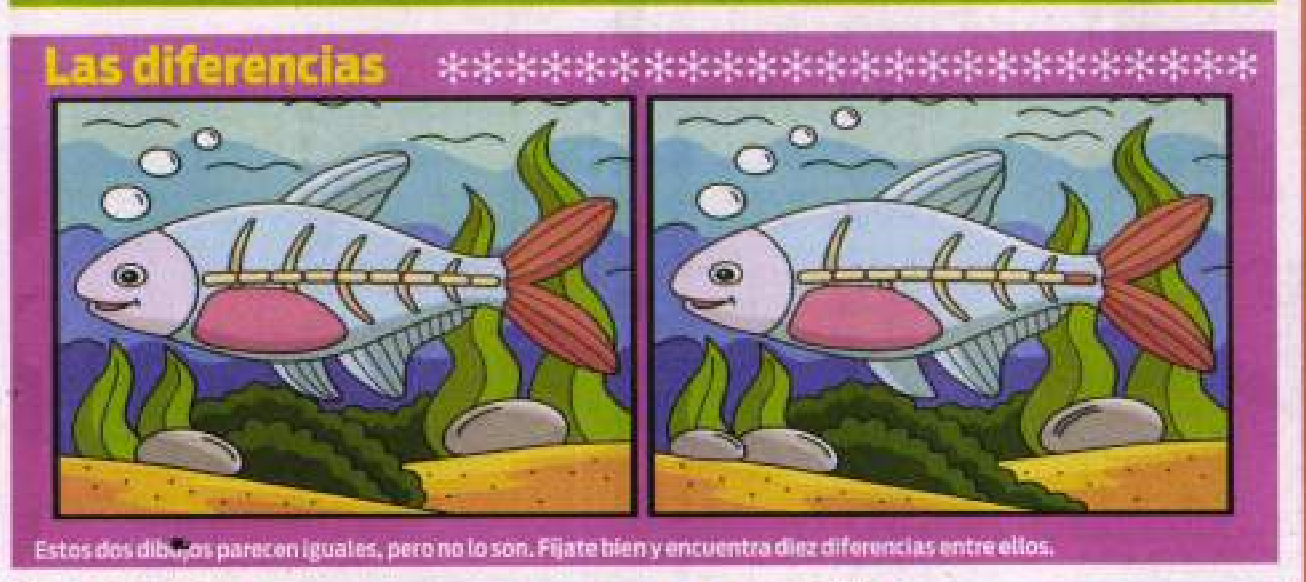
Contrario a la creencia popular, las pieles grasas también necesitan hidratación en verano. Otros errores frecuentes son no reaplicar el protector solar con suficiente frecuencia, usar cremas demasiado pesadas, exfoliar la piel en exceso y no utilizar sombreros o gafas de sol durante la exposición al sol.



Gaturro



Las diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales, pero no lo son. Fíjate bien y encuentra diez diferencias entre ellos.

chiste

Enemigos nuevos
Necesito enemigos nuevos, estos que tengo ya me están cayendo bien.

acertijo

¿Qué número falta en esta secuencia?
2, 6, 12, 20, ?, 42

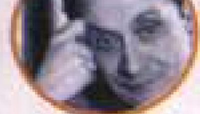
Sudoku

			7		9			1
9	4		5			6		
	3	7		8			4	2
1				5		8	6	
8			6		2			
3		4			1		2	7
	9			1	5		3	
7		3	9	6		2	8	5
4								

¿Quién lo dijo?

Dictadura: Sistema de gobierno en el que lo que no está prohibido es obligatorio.


a) Maruja Torres


b) Enrique Jardiel Poncela


c) Alberto Moravia

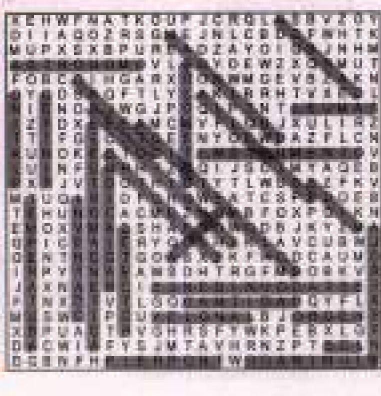
A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Soluciones de ayer







[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

El acertijo: Son abuelo, padre e hijo (tres personas en total).

¿Quién lo dijo?: Terencio.

Sopa de letras

G	N	Q	L	F	I	S	W	E	Q	U	I	L	I	B	R	A	N	X	H	D	T	S	O
O	P	K	T	P	R	A	N	H	L	I	Q	U	I	D	O	S	R	W	X	U	M	L	I
S	C	E	Q	B	Z	I	D	T	A	M	G	U	Y	F	I	H	J	I	P	V	X	L	O
E	R	C	E	N	K	C	E	F	A	B	V	G	O	Z	L	Q	K	Y	D	J	D	R	Z
P	T	P	S	U	M	N	H	A	W	T	E	N	B	P	Z	F	M	R	C	E	X	J	E
U	O	O	Y	I	K	A	G	N	A	M	I	O	R	T	C	E	L	E	X	P	M	A	D
J	T	V	Z	H	S	T	D	W	P	N	U	G	O	P	S	E	S	A	G	E	F	B	I
I	N	Y	V	T	K	S	S	W	O	A	D	A	Z	T	C	J	S	Z	H	S	U	P	P
F	E	U	T	E	L	U	Q	V	O	E	W	I	M	D	N	D	K	F	O	A	E	V	A
X	I	A	Z	U	Z	S	G	N	T	J	M	R	Y	S	H	E	S	K	Y	R	R	A	R
O	M	Z	G	T	E	H	X	E	F	L	S	A	B	Q	D	B	M	A	P	A	Z	X	G
P	A	Z	Y	M	L	C	R	F	B	O	I	T	A	W	T	Q	N	U	R	V	A	J	Z
T	N	D	G	Y	L	M	F	H	I	C	B	A	L	L	O	A	R	W	R	R	Q	K	U
K	O	N	P	X	I	Y	E	Z	R	Q	L	N	A	S	T	J	D	G	W	T	A	O	M
A	I	K	J	N	C	D	Y	P	W	U	A	A	N	V	I	G	A	S	X	F	S	B	O
I	C	C	A	L	N	O	R	B	U	H	G	R	Z	C	A	M	X	I	W	S	F	N	J
Z	N	R	T	P	E	Y	W	E	I	A	D	G	A	G	N	T	L	J	R	Q	O	B	I
X	U	Z	P	M	S	U	K	P	D	B	U	L	A	B	O	R	A	T	O	R	I	O	S
M	F	N	H	Y	V	X	K	J	L	E	Y	X	E	L	E	M	E	N	T	O	U	Q	C
A	O	Z	E	L	B	I	S	N	E	S	H	P	A	J	N	D	Y	S	E	X	R	V	Z
S	M	D	A	D	I	C	A	P	A	C	O	P	I	T	N	G	Z	P	H	Q	S	X	T
A	L	Y	J	R	S	A	C	I	N	O	R	T	C	E	L	E	R	Q	E	J	T	P	U
S	C	Z	S	A	D	I	L	O	S	O	B	M	X	I	S	O	B	J	E	T	O	S	F
S	G	O	W	D	I	N	Q	B	V	T	A	E	U	J	R	A	I	L	I	X	U	A	W

BALANZA GRANATARIA

- ☐ AUXILIAR
- ☐ BALANZA
- ☐ BARRAS
- ☐ CAPACIDAD
- ☐ DETERMINAR
- ☐ ELECTROIMÁN
- ☐ ELECTRÓNICAS
- ☐ ELEMENTO
- ☐ EQUILIBRAN
- ☐ FUERZA
- ☐ FUNCIONAMIENTO
- ☐ GASES
- ☐ GRANATARIA
- ☐ INSTRUMENTO
- ☐ LABORATORIOS
- ☐ LÍQUIDOS
- ☐ MASAS
- ☐ MEDIR
- ☐ OBJETOS
- ☐ PESAR
- ☐ PESO
- ☐ RAPIDEZ
- ☐ SENCILLEZ
- ☐ SENSIBLE
- ☐ SÓLIDAS
- ☐ SUSTANCIAS
- ☐ TIPO
- ☐ VIGAS

Consultorio sentimental

Mi novio no celebra el Día de San Valentín

CATALINA (30). Doctora Cora, hace tiempo el 14 de febrero era mi día favorito, pero este año lo pasaré sola. Mi novio, el hombre con el que soñaba celebrar el amor, dice que "no le gusta la presión de esta fecha" y que "el amor se demuestra todos los días". Pero, ¿por qué siento que soy la única que lo demuestra? Las calles están llenas de flores, cenas románticas y parejas felices, mientras yo finjo que no me importa. Me repito que es solo un día, que no significa nada... pero sí significa. No quiero regalos caros ni gestos exagerados, solo quería sentirme especial, saber que le importo tanto como él me importa a mí. ¿Qué puedo hacer? ¡Oriénteme!



RESPUESTA

Querida Catalina, tu sentir es válido. No se trata del 14 de febrero, sino de sentirte valorada y amada. El amor no está en los regalos, pero sí en los detalles y en la intención. Si él minimiza lo que para ti es importante, quizás debas preguntarte si realmente está a tu lado con el mismo compromiso. Suerte.

Dra. Cora Song / coracong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr.
Ahora que esa persona ha retomado, no pongas barreras ni actúes de una manera cortante. Tu actitud generaría distanciamientos que luego lamentarías; escucha y aprende a perdonar.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Recibes noticias positivas, por fin sales de estado de alarma e inseguridad. En el amor, tu necesidad de espacio y libertad sería juzgado, esa persona piensa que te estás alejando y no lo entiende.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Notas imposiciones que no te hacen sentir cómoda, no guardes tus opiniones y expresa lo que sientes. Este fin de semana buscarás un espacio para ti, necesitas meditar y calmar tus emociones.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Sales de ese estado de nostalgia, decides retomar el rumbo de tus planes y gracias a tu energía podrás organizarte rápidamente y avanzar. Será un fin de semana productivo y dinámico.

LEO: 23 jul. 23 ago.
La técnica de persuadir ya no funcionará. Esa persona desea que medites en tu actitud y asumas tus errores. Solo así evitarás que ese distanciamiento se siga marcando, de ti depende el cambio.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Un cansancio metal o físico te obligará a hacer una pausa en tus actividades para descansar y recuperar energías. Termina el distanciamiento, esa persona se comunicará y podrán aclarar diferencias.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Una amistad te hará ver los errores que habías cometido en ese vínculo sentimental. Luego de reflexionar, intentarás acercarte para aclarar los malos entendidos, volverá la tranquilidad.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Tienes aprecio por personas que sabes no han sido del todo saludables. No conserves lazos que afectan tu estabilidad emocional y toma distancia, será una actitud radical, pero muy positiva.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
No extiendas los momentos de ocio o descanso cuando hay alguien en casa que requiere de tu apoyo. Si te organizas, podrás relajarte sin descuidar las responsabilidades pendientes.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Luego de esa pelea, esa persona actuará como si nada pasó. No te adelantes ni exijas explicaciones, el momento no es el oportuno y necesitas esperar si deseas una real aclaración.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Ya no esperarás el apoyo de quien prometió ayudarte, tomarás la decisión de resolver tú misma los temas que te han estado preocupando. Gracias a tu constancia encontrarás soluciones.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Tomarás a la ligera los motivos que han puesto a la defensiva a esa persona, tu actitud será cordial y poco a poco se irán limando las asperezas. Llegan invitaciones sociales, sé precavida.

ALUMINIO
PAR DE ASES
INDICA LO QUE HA SIDO UNA PERSONA
PRIMERAS LETRAS
SONRIE (INGL.)
MANDAMAS
SUR-OESTE
EMPLEO HABITUAL
OREJA (INGL.)
LETRAS VECINAS
TITULO DE DIGNIDAD
HORNEAR, TOSTAR
DESPROVISTO DE BELLEZA (PL.)
2 (ROM.)
NOMBRE FEMENINO
MONEDA EUROPEA
DEPORTE NAUTICO
FLUOR, FOSFORO
HUEVO (INGL.)
JOULE
SINONIMO COLALESS
VITOR DEPORTIVO
ACUDIRE
GAMMA, SIGMA
PUNTO CARDINAL
PERFUME
PRIMERAS VOCALES
INDIVIDUO, PERSONA
ALIANZA LIMA
CINC
LLUVIA (INGL.)
IDEM (ABREV.)
NOMBRE MASCULINO
NEW YORK
APOCOPE DE AYUNO
TANTALIO
HERMANO DEL PADRE
14 Y 16 DEL ABECE
MONEDA ITALIANA
RADICAL DE ALCOHOLES
OSMIO
I.R (INGL.)
CAMPEON
DENOTA CANSANCIO
VARIEDAD DE PECES
DENTAL
HIJO DE NOE
ESCUCHABA
REPETICION DEL SONIDO
4 Y 7 DEL ABECE
MININO
ROMELU LUKAKU
SU CAPITAL TEHERAN
SU CAPITAL KINSHASA
USTED (ABREV.)
OESTE
RATON COLA DE PINCEL

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe ✆ 2818677 ✆ 936098953
@perezalbela

Grasas trans y cáncer

El alto consumo de grasas trans eleva el riesgo de cáncer de colon, según un estudio publicado en el American Journal of Epidemiology. Las personas con una dieta muy rica en ácidos grasos trans son más propensas, que las que ingieren poca cantidad de esas grasas, a desarrollar crecimientos o pólipos precancerosos en el colon, según demostró el equipo dirigido por la Dra. Lisa C. Vinikoor, de la Universidad de North Carolina (Estados Unidos).

Se constató que estas grasas actúan de muchas maneras sobre los efectos de las sustancias tóxicas y cancerígenas; en el desarrollo del cáncer de colon, se caracteriza por la actividad de las bacterias intestinales sobre los ácidos biliares, especialmente cuando la cantidad de grasa ingerida es excesiva. Estas bacterias fecales desempeñan un papel importante en la síntesis de ciertos agentes carcinógenos.

En Japón, el índice de cáncer de colon es muy bajo en comparación con el de Estados Unidos. Sin embargo, cuando los habitantes de Japón se mudan a Estados Unidos y adoptan su estilo de vida, entre ellas sus costumbres dietéticas, el índice de cáncer es incrementado.

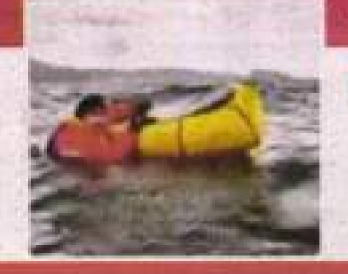
Por otro lado, en Estados Unidos mismo, las mujeres que tienen como religión el adventismo, donde algunos son vegetarianos, las tasas de cáncer son de los más bajos. Según las estadísticas, el cáncer sigue siendo todavía el mayor responsable de muerte en los diferentes países del mundo.

En algunos experimentos realizados en laboratorios, se observó que cuando se exponía a un grupo de ratas al Dietilestilbestrol (DES), estrógeno sintético, y se les suministraba ingentes cantidades de grasas en sus dietas, llegaban a contraer un significativo número de cánceres en las glándulas mamarias.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV

LA ÚLTIMA

SAN SALVADOR. El avistamiento de un supuesto OVNI en forma de cigarro en los cielos de El Salvador, avivan la especulación de que existe vida más allá de nuestro planeta.



Joven es tragado por ballena en Chile

PUNTA ARENAS. Un joven de 20 años que se encontraba realizando packrafting junto con su padre, fue tragado por una ballena jorobada en la Bahía Águila en Punta Arenas, Chile.

En las imágenes se aprecia al joven sobre su pequeña embarcación cuando repentinamente las grandes fauces de una ballena emerge del agua y lo engulle, para ser despedido segundos después.

Su padre, que se encontraba a varios metros de su hijo, estaba registrando la travesía cuando se dio el terrorífico suceso.